



COLIN AUX POMME DE TERRES ET BROCOLIS À LA CRÈME

recette normo calorique pour le midi

 45 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 filets surgelés de lieu ou colin d'Alaska, cru (226 g)
- 200 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 400 grammes de brocoli, cru
- 4 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (96 g)
- 5 grammes de herbes de Provence, séchées
- 2 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 gramme de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° faire décongeler le fliet de colin au micro-onde 5 minutes. En même temps faire cuire les brocolis directement surgelés à feu doux dans une poêle.
- 2° éplucher les pommes de terre puis faire des petites frites en lamelles ou des petits cubes. les rajouter à la cuisson des brocolis et laisser cuire à feu doux jusque au moment ou le centre de la pomme de terre soit "molle"
- 3° Faire cuire le poisson a feu doux 10 minutes et y ajouter après 5 minutes de cuisson votre crème épaisse, fines herbes sel et poivre.
- 4° Une fois les deux mélanges cuits, vous pouvez servir 2 assiettes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (465 g)	% AR
ÉNERGIE	56 kcal	249 kcal	12 %
PROTÉINES	6 g	29 g	57 %
GLUCIDES	5 g	21 g	8 %
SUCRES	1 g	6 g	6 %
LIPIDES	2 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	39 %
SODIUM	142 mg	628 mg	26 %